TERRIER

•MONTAGGIO
•USO
•MANUTENZIONE
•GARANZIA

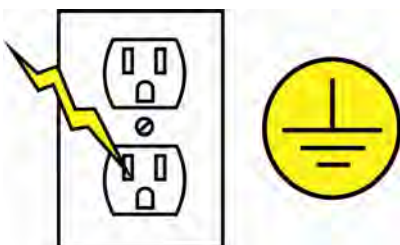
AVVERTENZA: **È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendono indicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.**
IMPORTANTE: **Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.**

Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.

Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.

Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.

Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

Questo simbolo indica che sussiste un rischio elettrico in caso di operazioni di servizio. Prima di effettuare qualsiasi operazione di servizio e di pulizia interna, spegnere il tapis e aspettare 60 secondi, scollegare la corrente svitare le viti laterali e sollevare il carter motore. Attendere fin quando tutti i LED rossi siano completamente spenti o almeno 20 minuti. Non toccare la scheda elettronica e i componenti interni a mani nude o con oggetti metallici.

Questo simbolo indica che sussiste un rischio elettrico in caso di collegamento del tapis roulant a una presa non correttamente collegata a terra. E' obbligatorio seguire le prescrizioni indicate sul libretto di istruzioni e non collegare alcun altro utilizzatore alla stessa presa del tapis roulant.

Questo simbolo indica che sussiste un pericolo avvicinando mani al nastro o i piedi al rullo posteriore. E' obbligatorio seguire le prescrizioni indicate sul libretto di istruzioni e calzare idonee scarpe da ginnastica durante l'allenamento.

Questo simbolo indica che è necessario lubrificare regolarmente ed effettuare manutenzione periodica sul proprio tapis roulant per garantirne un corretto funzionamento, seguendo le prescrizioni indicate nel libretto.

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it

QUICK START

1. Prima di avviare il tappeto, posizionarsi sui binari laterali
2. Inserire la chiave ROSSA di sicurezza
3. Avviare il tappeto a velocità di 1 km/h
4. Attendere che il nastro sia avviato da almeno 5 secondi
5. Regolare inclinazione e velocità secondo le proprie capacità
6. Leggere attentamente il libretto di istruzioni

Il peso massimo dell'utilizzatore è 100 kg.
Questo attrezzo non è adatto all'utilizzo a velocità inferiori a 5 km/h per periodi di tempo superiori ai 10 minuti.
Lubrificare regolarmente la pedana e seguire le prescrizioni di manutenzione indicate nel presente libretto per evitare danni al motore e non invalidare la garanzia e per consentirvi molti anni di piacevoli allenamenti.

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it

TIPO DI IMPIEGO PREVISTO E MODALITA DI CORRETTO UTILIZZO

Il tipo di impiego previsto per il tapis roulant da lei acquistato è:

Tipo di impiego: da camminata veloce (5Km/h) a corsa leggera (13 km/h)
Frequenza utilizzo: 2-3 volte settimana con utilizzo giornaliero di massimo un'ora.
Peso max utilizzatore: 100 Kg

Il tipo di impiego è calcolato per condizioni di utilizzo standard tramite appositi simulatori con il margine di tolleranza previsto dalle normative tecniche En957.
Fattori legati al corretto utilizzo e alla corretta manutenzione possono influire notevolmente sulla durata del prodotto e sui consumi elettrici che si riducono seguendo le indicazioni presenti nel seguente libretto.

L'utilizzo del tapis roulant a velocità inferiori ai 5km/h è fortemente sconsigliato in quanto mette sotto sforzo il motore.

Come aumentare la durata del proprio tapis roulant

Per aumentare la durata del proprio tapis roulant e mantenere valida la garanzia:

- evitare il posizionamento in luoghi umidi ed evitare l'utilizzo con temperature inferiori a 15°C o superiori a 30°C
- posizionare su superfici piane e stabili. Regolare i piedini anteriori in modo che il tapis sia in posizione parallela al pavimento.
- evitare di avviare il tapis tenendo i piedi sul nastro. Questo infatti aumenta di molto la corrente di spunto al motore. Meglio avviare a 1 km/h tenendo i piedi sui poggiapiedi laterali e poi salire sul nastro; ciò aumenta anche la sicurezza dell'utente.
- lubrificare e fare manutenzione regolarmente secondo quanto indicato nel libretto.
- stringere troppo il nastro con un tensionamento eccessivo danneggia prematuramente motore e scheda. Perciò evitare di tensionare troppo il nastro. Non va MAI stretto fino ad arrivare a fine corsa.
- nel caso sia utilizzato da più persone, lasciare raffreddare il tappeto almeno 6 ore (es. moglie al mattino, marito alla sera).
- correre o camminare dritti, mantenendosi equidistanti dai corrimani laterali
- verificare al termine dell'allenamento che non avvengano fenomeni di surriscaldamento

Grazie per aver scelto ATALA.

Avete acquistato un attrezzo solido, elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.
Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa,da praticare quotidianamente,in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.
ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi vuole tonificare il corpo ed allenare l'apparato cardio-circolatorio.
É efficace anche per smaltire lo stress e le tensioni della vita quotidiana.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi in forma.

Dedicato a chi possiede ed utilizza attrezzature Atala Home Fitness, è un esclusivo servizio On-Line. E' concepito per offrirti programmi di allenamento personalizzati per raggiungere il livello di forma fisica che desideri.
Offre quindi una consulenza qualificata e consapevole da parte di professionisti del settore, ma soprattutto aiuta a mantenere forti le tue motivazioni, sentendoti seguita/o a casa come in palestra.
Sfruttare al meglio le potenzialità delle attrezzature Atala Home Fitness, completare la preparazione con esercizi complementari o altre attività sportive…tutto questo è personaltrainer@atala.it
E' sufficiente collegarsi al sito **www.atala.it** per iscriversi e accedere al servizio.

IMPORTANTI NORME DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, shock elettrici e lesioni personali, leggere con attenzione le seguenti avvertenze di sicurezza prima di mettere in funzione il tapis roulant. Il proprietario è tenuto a garantire che tutti gli utenti di questo attrezzo siano adeguatamente informati riguardo a tutte le avvertenze di sicurezza e alle precauzioni relative.

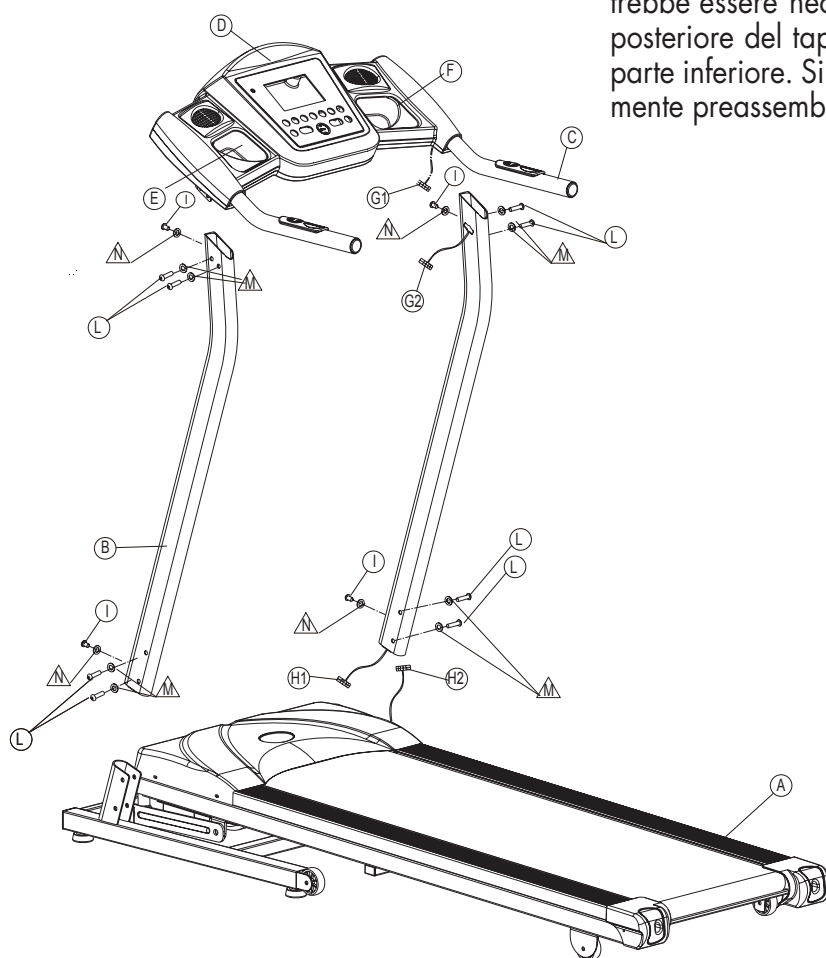
• Utilizzare il tapis roulant esclusivamente come descritto nel presente manuale.
• Posizionare l'attrezzo su una superficie piana e sgombra. Non posizionare il tapis roulant su una superficie che possa ostruire le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, posizionare un apposito tappetino sotto il tapis roulant.
• Scegliendo la collocazione per il tapis roulant, verificare che luogo e posizione permettano l'accesso ad una presa di corrente.
• Tenere il tapis roulant al coperto, al riparo da umidità e polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in un patio coperto o vicino all'acqua.
• Non mettere in funzione il tapis roulant in locali dove vengono utilizzati prodotti per l'aerosol o dove viene somministrato ossigeno.
• Tenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali lontani dal tapis roulant.
• Peso massimo consentito per gli utenti: 100 Kg.
• L'uso del tapis roulant è riservato ad un solo utente alla volta. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Non indossare abiti ampi che potrebbero rimanere impigliati nel tapis roulant. Consigliamo indumenti da ginnastica, sia per uomo che per donna. Indossare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare il tapis roulant a piedi nudi, indossando calze o sandali.
• Durante l'allenamento con il tapis roulant, fissare sempre la corda di sicurezza ai vestiti.
• Collegando il cavo dell'alimentazione, inserire la spina in una presa di corrente con efficiente messa a terra. Non collegare altri elettrodomestici allo stesso circuito. Non tirare o tendere il cavo di alimentazione. Evitare che il cavo di alimentazione passi vicino a superfici calde.
• Posizionarsi sulle guide laterali e attendere che il nastro inizi a muoversi prima di salirvi sopra.
• Esaminare sempre il tapis roulant prima di utilizzarlo per essere sicuri che tutti i componenti siano correttamente funzionanti.
• Attendere che il nastro sia completamente fermo prima di scendere dal tapis roulant.
• Non inserire mai oggetti o parti del corpo nelle aperture, non mettere le mani sotto al tappeto e non toccare le parti in movimento.
• Seguire le avvertenze di sicurezza riguardanti il collegamento elettrico e la messa a terra del tapis roulant (pagine seguenti).
• Mantenere il cavo di alimentazione lontano dalle ruote e non farlo passare sotto il tapis roulant. Non mettere in funzione il tapis roulant se il cavo di alimentazione appare danneggiato o usurato.
• Scollegare sempre l'alimentazione prima di pulire o di eseguire una manutenzione. La manutenzione del tapis roulant deve essere affidata a un centro di assistenza autorizzato, salvo diverse istruzioni e/o autorizzazioni del produttore. La mancata osservanza di queste istruzioni invaliderà la garanzia del tapis roulant.
• Non lasciare incustodito il tapis roulant quando è in funzione.
• Il tapis roulant è stato realizzato solo per uso domestico. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo, non usarlo negli istituti pubblici.
• Non utilizzare il tapis roulant se il tapis ha subito shock da caduta, se è stato esposto alla pioggia o in caso di forte umidità.
• Effettuare un opportuno riscaldamento e stretching prima di allenarsi.

Posizionarsi sulle guide laterali e attendere che il nastro inizi a muoversi prima di salirvi sopra.
Tenere il tapis roulant al coperto, al riparo da umidità e polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in un patio coperto o vicino all'acqua.
La temperatura ambiente per un corretto utilizzo deve essere compresa tra i 15 e i 30°C.

PRECAUZIONI PER GLI ESERCIZI DI FITNESS
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Il medico può aiutarvi a stabilire la frequenza dell'allenamento, l'intensità (frequenze cardiache da raggiungere) e la durata adeguate alla vostra età e alle vostre condizioni. Nel caso in cui avvertiate dolore o una sensazione di costrizione al torace, battito cardiaco irregolare, fiato corto, vi sentiate deboli o comunque non a vostro agio durante l'allenamento, INTERROMPETE L'ESERCIZIO!
Consultate il medico prima di riprendere l'allenamento.

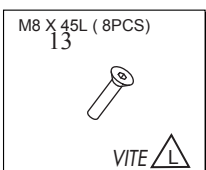
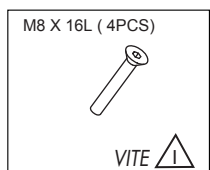
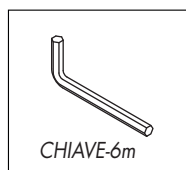
ATTENZIONE Dopo aver estratto dall'imballaggio l'attrezzatura fitness, esaminarla attentamente al fine di escludere la presenza di eventuali danni visibili. Qualora venga rilevata la presenza di danni o parti mancanti, si prega di contattare il proprio rivenditore o il centro assistenza autorizzato per richiedere assistenza.

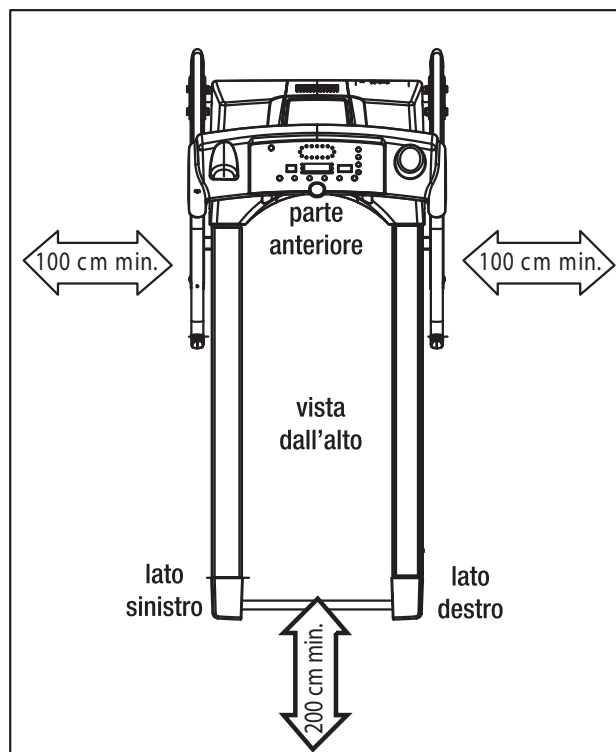
1. Poichè il tapis-roulant è particolarmente pesante, si consiglia, successivamente alla rimozione del coperchio dello scatolone, di tagliare gli angoli della parte inferiore del cartone e di piegare verso il basso i lati. Eviterete così di dover sollevare il tapis al di sopra dei bordi del cartone.

2. Prima di iniziare la procedura di assemblaggio, rimuovere dal cartone tutte le parti, rimuovere tutti i sacchetti di plastica e appoggiarli sul pavimento per acquisire familiarità con i diversi componenti. Questo eliminerà la necessità di rimuovere tutte le parti confezionate al di sotto del tapis-roulant. Potrebbe essere necessario sollevare leggermente la parte posteriore del tapis-roulant per ottenere un facile accesso alla parte inferiore. Si noti che il tapis-roulant è quasi completamente preassemblato.

Componenti

A: Telaio
B: Maniglia di supporto
C: Manubrio
D: Console
E: Porta-bicchiere (sinistro)
F: Porta-bicchiere (destro)
G1: Spina
G2: Cavo
H1: Spina
H2: Cavo
I: Bulloni esagonali M8*16L
L: Bulloni esagonali M8*45L
M: D8 Rondella
N: D8 Rondella piatta

ATTREZZI

Viti all'interno dei sacchetti di plastica:

Utensili:

• Prima di utilizzare l'attrezzo, verificare sempre che il nastro sia allineato e centrato rispetto al piano di corsa e che tutti i fissaggi visibili siano sufficientemente serrati.

• Installare il tapis roulant su una superficie solida e in piano, con i lati ad almeno 100 cm dalle pareti. Accertarsi che l'area intorno all'attrezzo sia sgombra durante l'uso per garantire le distanze minime richieste.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo attrezzo deve essere collegato ad una efficiente presa di terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la presa di terra fornisce un passaggio a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo il rischio di scosse elettriche. Il tapis roulant viene fornito con un cavo di alimentazione dotato di conduttore di terra e spina con messa a terra. Collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguata, installata e collegata a terra in conformità alle normative locali.

Pericolo
Un collegamento a massa inadeguato del tapis roulant può comportare il rischio di scosse elettriche. In caso di dubbio, far controllare il corretto collegamento a terra da un tecnico qualificato. Non modificare la spina del cavo elettrico installato sull'attrezzo.
Se non è adatta alle prese di corrente installate nella vostra abitazione, fare installare una presa adeguata con messa a terra da un elettricista qualificato.

DESCRIZIONE PULSANTI

MODE / PROGRAM :
Con la macchina accesa, premere il tasto MODE per scegliere uno dei 15 programmi preimpostati o uno dei tre programmi C.
Premere quindi START per avviare il programma.

CLEAR / SET :
Con la macchina accesa, premere questo tasto finchè nono lampeggia il tempo(TIME),per impostare il tempo di allenamento,quindi premerlo nuovamente per impostare la distanza o calorie obbiettivo dell'allenamento.

START / STOP :
Con la macchina accesa, premere il tasto Start per iniziare a correre. Mentre si sta correndo, premere questo tasto per fermarsi e tenere in memoria i dati dell'allenamento.
Premere CLEAR/SET per cancellare la memoria.

SPEED + :
Mentre si sta correndo, premere questo tasto per incrementare la velocità di 0,5 km/h per volta. Mantenendolo premuto la velocità si incrementa in modo continuo.

SPEED - :
Mentre si sta correndo, premere questo tasto per diminuire la velocità di 0,5 km/h per volta. Mantenendolo premuto la velocità diminuisce in modo continuo.

QUICK SPEED :
Premendo i tasti velocità indicati con il numero 2,4,6,8,12 mentre si sta correndo permette di raggiungere direttamente la velocità indicata dal numero premuto.

SPEED + manubrio :
Mentre si sta correndo, premere questo tasto sul manubrio per incrementare la velocità di 0,5 km/h per volta. Mantenendolo premuto la velocità si incrementa in modo continuo.

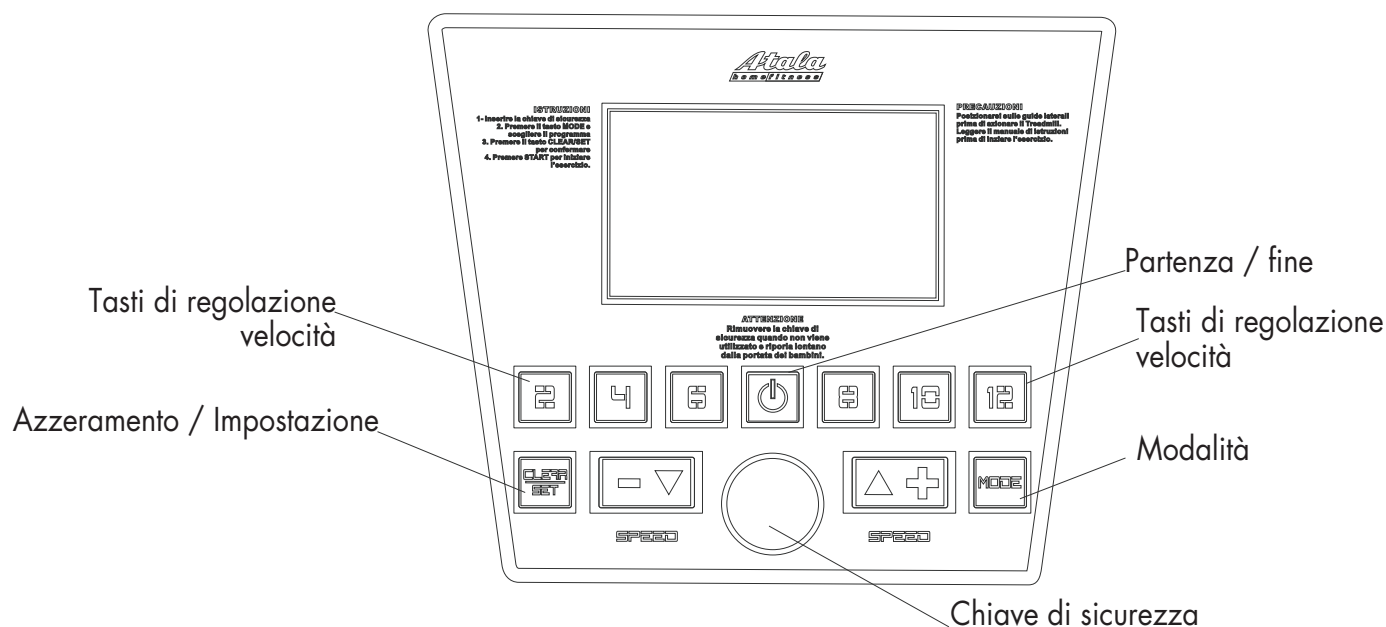
SPEED - manubrio :
Mentre si sta correndo, premere questo tasto sul manubrio per diminuire la velocità di 0,5 km/h per volta. Mantenendolo premuto la velocità diminuisce in modo continuo.

ATTENZIONE Rimuovere la chiave di sicurezza quando l'attrezzo non è in uso e conservarla fuori dalla portata dei bambini.

AVVERTENZA Per ridurre il rischio di lesioni a persone, stazionare sulle guide laterali poggia piedi prima di attivare il tapis roulant. Leggere il manuale utente prima dell'utilizzo.

AVVIO RAPIDO

1. Inserire chiave di sicurezza
2. Premere il tasto MODE e scegliere il programma
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

Si possono anche usare le velocità preimpostate (2,4,6,8 e 12) per modificare la velocità (tasti quick speed).
Si può usare anche il tasto velocità + e velocità – poste sul manubrio per modificare la velocità.

Prima di attivare il tapis roulant è necessario seguire le seguenti istruzioni:

1. Accertarsi che il tapis roulant sia posizionato su una superficie stabile e piana. Vi sono piedini regolabili in corrispondenza degli angoli anteriori della struttura di base al fine di supportare l'equilibrio del tapis roulant.
   Si raccomanda inoltre di posizionare il tapis roulant in una zona comoda e che consenta all'utente di guardare qualcosa durante l'allenamento. Allenarsi in uno spazio gradito aiuta a seguire con più costanza il programma di allenamento rispetto che in un'area scarsamente illuminata.
2. Accertarsi che il tapis roulant sia collegato ad una presa con un'idonea messa a terra come descritto nella sezione "Collegamento a terra" del presente documento.
3. Commutare l'interruttore On/Off situato sul lato anteriore destro della struttura di base nella posizione ON.
4. Inserire la chiave di sicurezza magnetica all'interno dell'area circolare evidenziata nella parte inferiore della console. Se la chiave di sicurezza non viene inserita correttamente, il display visualizzerà il messaggio "E0".
5. Agganciare la chiave di sicurezza agli abiti.
   Questo permetterà un immediato spegnimento del tapis roulant in caso di rimozione.Si consiglia fortemente l'uso del dispositivo per garantire la sicurezza dell'utente.

Auto controllo

Quando si usa il tappeto la prima volta, è necessario far fare alla macchina una procedura di auto-controllo:
1. Togliere la chiave di sicurezza, premere il pulsante MODE e attendere 5 secondi, poi inserire di nuovo la chiave di sicurezza, a questo punto la macchina entra nello stato di auto-controllo. Durante questo stato, premendo il pulsante START/STOP due volte, la macchina inizia il suo procedimento di auto-controllo. Questo si ferma automaticamente.

Attenzione: Non rimanere sulla macchina durante la procedura di auto controllo.

Avvio rapido

Premere e rilasciare il pulsante START/STOP senza impostare alcun allenamento per fare iniziare il movimento del nastro, a 1 km/h, quindi modificare la velocità desiderata usando '+' o '-'. Si possono anche usare le velocità preimpostate (2,4,6,8 e 12) per modificare la velocità (tasti quick speed & incline). Si può usare anche il tasto velocità + e velocità – poste sul manubrio per modificare la velocità.

- Per rallentare il tappeto, premere e rilasciare il tasto velocità – fino alla velocità desiderata. Si può anche premere uno dei tasti rapidi preimpostati di velocità (2,4,6,8 e 12).
- Mentre si sta correndo, facendo una singola pressione sul pulsante START/STOP il nastro del tappeto rallenterà gradualmente.
- Mentre il tappeto è in pausa, facendo una singola pressione sul pulsante CLEAR/SET si azzerano il tempo, la distanza e le calorie.

Utilizzo con modalità utente

- Allenamento con conto alla rovescia; con la macchina accesa, tenere premuto il tasto CLEAR/SET finchè nono lampeggia la scritta (TIME) Premere nuovamente CLEAR/SET per impostare la distanza (DISTANCE) a scalare, premerlo una volta ancora per inserire l'allenamento sulle calorie (CALORIE) a scalare.

Infine premere START per avviare l'allenamento.

- Allenamento impostato sul tempo (TIME) a scalare: Con la macchina accesa, premere CLEAR/SET, appare lampeggiando la scritta TIME, mostrando 30:00. Premere SPEED +,- per scegliere un tempo compreso tra 5 e 99 minuti. Premere START/STOP per partire alla velocità di 1.0 km/h. La velocità può essere modificata premendo SPEED+,-. La Macchina si ferma quando il tempo indica 0:00.
- Allenamento impostato sulla distanza (DISTANCE): Con la macchina accesa, premere il tasto CLEAR/SET due volte, appare lampeggiando la scritta DISTANCE,mostrando 1,0 km. Premere SPEED+,- per scegliere una distanza compresa tra 1.0 e 9.0 km. Premere START/STOP per iniziare ad una velocità di 1.0 km/h. La velocità può essere modificata premendo SPEED+,-. La macchina si ferma quando la distanza indica 0.00.
- Allenamento impostato sulle calorie (CALORIE): Con la macchina accesa, premere il tasto CLEAR/SET tre volte, appare lampeggiando la scritta CALORIE, mostrando 50 calorie.

Premere SPEED+,- per scegliere le calorie comprese tra 10 e 990CAL. Premere STAR/STOP per iniziare alla velocità di 1.0 km/h. La velocità può essere modificata premendo SPEED+,-. La macchina si ferma quando le calorie indicano 0. Attenzione: la rilevazione delle calorie è approssimativa (ulteriori dettagli sul calcolo delle calorie sono riportati in fondo al libretto d'istruzioni).

Programmi pre-impostati

Ogni programma preimpostato ha un livello massimo di velocità che è visualizzato nel tipo di allenamento scelto. La velocità che quel particolare programma raggiungerà sarà visualizzata nella finestra della velocità. Ogni programma ha al suo interno delle variazioni di velocità.

Selezione di un programma

- Accendere la macchina, premere MODE per scegliere il programma desiderato, poi premere e rilasciare START/STOP per iniziare il programma con i valori di default.
- La finestra della velocità ora mostrerà la velocità prestabilita per il programma selezionato.
-Dopo ogni minuto la velocità potrà cambiare automaticamente attenendosi ai programmi stabiliti, e può essere cambiata manualmente. Tre secondi prima della fine del programma un indicatore sonoro suonerà tre volte, poi la pedana inizierà a fermarsi.

Programmi impostabili dall'utente

Selezionare uno dei programmi utente (C1-C3). Tenere quindi premuto il tasto MODE. Il programma selezionato inizierà ora a lampeggiare.

Premere ora il tasto CLEAR/SET una sola volta. Si visualizzeranno ora due numeri lampeggianti sul display. A sinistra TIME e a destra KM/H. Tramite i tasti SPEED è possibile aumentare o ridurre la velocità di corsa nel primo minuto. Premere MODE per impostare la velocità desiderata per i minuti successivi.

Premere START per memorizzare le impostazioni e avviare l'allenamento, oppure CLEAR/SET per annullare.

Inclinazione

L'inclinazione è di tipo manuale su 3 livelli. Regolare l'inclinazione ruotando opportunamente i regolatori posti in fondo alla pedana di corsa.

Rilevamento del battito cardiaco manuale

Tenendo tutte e due le mani sui sensori in acciaio (handpulse) posti sui manubri, nella finestra apposita della vostra console (heart rate) entro 15 secondi apparirà il vostro battito cardiaco durante l'esercizio. Attenzione: Bisogna usare entrambi i sensori perché il battito cardiaco compaia. La rilevazione del battito cardiaco è indicativa e non può essere considerata a scopo medico.

Visualizzazione delle calorie

Questa finestra visualizza le calorie complessivamente bruciate fino a quel momento durante il vostro allenamento.

Attenzione: Questa è solo una guida approssimativa per comparare fra di loro le differenti sessioni di esercizio, e non può essere utilizzata per fini medici.

P1 Camminata di base

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	2KM	3KM	2KM	1KM	STOP

P2 Camminata di base intermedia

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	3KM	4KM	2KM	1KM	STOP

P3 Camminata

1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MINS
1KM	3KM	4KM	5KM	3KM	STOP

P4 Corsa leggera (jogging)

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
1KM	4KM	6KM	3KM	2KM	STOP

P5 Corsa leggera, idonea per persone da 45 a 50 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	4KM	5KM	3KM	1KM	STOP

P6 Corsa idonea per persone da 40 a 45 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	5KM	6KM	3KM	1KM	STOP

P7 Corsa idonea per persone da 35 a 40 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	3KM	1KM	STOP

P8 Corsa idonea per persone da 30 a 35 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	3KM	1KM	STOP

P9 Corsa idonea per persone da 25 a 30 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	6KM	9KM	4KM	1KM	STOP

P10 Corsa idonea per persone da 18 a 25 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	7KM	9KM	12KM	3KM	STOP

P11 Corsa idonea per persone da 18 a 25 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	5KM	8KM	10KM	13KM	3KM	STOP

P12 Corsa idonea per persone da 18 a 25 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	4KM	7KM	12KM	12KM	4KM	STOP

P13 Corsa idonea per persone da 55 a 60 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	5KM	5KM	4KM	2KM	STOP

P14 Corsa idonea per persone da 50 a 55 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	3KM	4KM	5KM	6KM	7KM	STOP

P15Corsa idonea per persone da 45 a 50 anni

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	6KM	8KM	7KM	5KM	STOP

GUIDA ALL'ESERCIZIO

NOTA BENE: Prima di intraprendere qualsiasi tipo di esercizio fisico, consultate il vostro medico. E' importante specialmente se superate i 45 anni o siete persone con dei problemi di salute preesistenti. I sensori di rilevamento cardiaco (handpulse) non sono attrezzature medicali. Numerosi fattori, incluso il movimento stesso dell'utilizzatore, possono avere effetto sulla precisione della lettura del battito cardiaco. I sensori di rilevamento cardiaco sono da intendersi solo come un aiuto per valutare l'andamento del battito cardiaco in generale. La rilevazione del battito cardiaco è scarsamente affidabile per i primi 30 secondi. Umidificare le mani in caso di difficoltà di rilevazione del battito
cardiaco.
Fare esercizio fisico è un ottimo metodo di controllo del peso, migliora il vostro livello di benessere e riduce l'effetto dell'invecchiamento e dello stress. La chiave del successo è di far diventare l'esercizio fisico parte integrante della vostra vita di tutti i giorni .
Le condizioni del vostro cuore e dei vostri polmoni e la loro efficienza nel trasporto dell'ossigeno tra il vostro sangue ed i muscoli sono un importante fattore di benessere. I vostri muscoli usano l'ossigeno per assicurarsi l'energia necessaria all'attività quotidiana. Questa si chiama attività aerobica. Quando si è in salute, il vostro cuore non deve lavorare duramente. Esso pompa molto sangue facendo poche pulsazioni per minuto, riducendo l'uso e l'affaticamento del vostro cuore.
Così, come potete vedere, maggiormente siete in forma, e in salute, meglio vi sentirete.

Quando si avvia il tapis roulant, posizionare entrambi i piedi sulle pedane laterali di salita e attendere che il nastro inizi a scorrere prima di salirvi sopra.
Verificare al termine della seduta di allenamento la temperatura della pedana di corsa e del carter motore toccandoli con le mani. In caso di surriscaldamento verificare la lubrificazione e provvedere per i successivi allenamenti a un'adeguata ventilazione della stanza.

Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere con attenzione quanto segue.

- Fare sempre esercizi di stretching prima di iniziare il programma di esercizi sul tapis roulant. Iniziare il riscaldamento camminando lentamente. Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento fino a raggiungere il ritmo desiderato. Prima di completare una sessione di esercizi, diminuire gradualmente il ritmo per consentire il ritorno alla normalità del battito cardiaco.
- Quando si avvia il tapis roulant, posizionare entrambi i piedi sulle pedane laterali di salita e attendere che il nastro inizi a scorrere prima di salirvi sopra.
- Terminata la sessione, lasciare che il nastro di corsa rallenti e si fermi completamente prima di scendere.
- Durante gli esercizi con il tapis roulant, indossare sempre abiti comodi. Non indossare alcunché di ampio o sciolto come tute larghe, cravatte, calze scaldamuscolo o gioielli. Non appoggiare asciugamani sopra o intorno al tapis roulant quando è in funzione.
- Tenersi sempre al manubrio per salire o scendere dal piano di corsa o quando si cambia inclinazione o velocità.
- Indossare scarpe da ginnastica con elevata aderenza. Per evitare danni o eccessiva usura del tapis roulant, accertarsi che le scarpe indossate siano prive di qualsiasi detrito come ghiaino o piccoli sassi.

Attenzione
Se vi gira la testa, avvertite nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, fermatevi immediatamente. Consultate il medico prima di usare nuovamente l'attrezzo.

Prima di completare una sessione di esercizi, ricordarsi sempre di:
1. Prendere il tempo necessario per rallentare il ritmo, consentire ai muscoli di "raffreddarsi" progressivamente, ripristinare il normale battito cardiaco prima di completare l'allenamento.
2. Tenendosi al manubrio, rallentare la velocità del tapis. Rallentare il passo ad una camminata.
3. Prima di scendere dal tapis roulant, attendere che il nastro di corsa sia completamente fermo.

Al termine di ciascuna sessione di esercizi, ricordarsi sempre di:
1. Rimuovere la chiave di sicurezza dalla console del computer.
2. Spegnere il tapis roulant con l'interruttore generale posto sul lato destro del telaio vicino al cavo elettrico.
3. Posizionare e riporre il cavo elettrico dove non intralci il passaggio.
4. Scollegare la spina dalla presa di corrente. Questo è particolarmente importante se pensate di non utilizzare il tapis roulant per lunghi periodi.
5. Pulire tutte le superfici dell'attrezzo con un panno asciutto, rimuovendo eventuali tracce di sudore dal manubrio, dal pannello di controllo, dal nastro di corsa o da altri componenti del tapis roulant.

Attenzione
Spegnere e scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica prima di effettuare qualsiasi operazione di manutenzione o ispezione. Il mancato rispetto di questa prescrizione potrebbe essere causa di serie lesioni.

Surriscaldamento

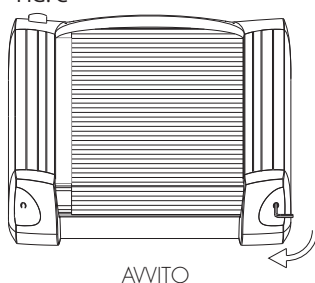
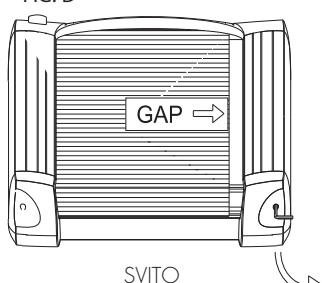
Verificare al termine della seduta di allenamento la temperatura della pedana di corsa e del carter motore toccandoli con le mani. In caso di surriscaldamento verificare la lubrificazione e provvedere per i successivi allenamenti a un’adeguata ventilazione della stanza.

Nota: La mancata esecuzione della manutenzione periodica e preventiva invalida la garanzia.

Operazioni preliminari

1. Prima di iniziare, accertarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla presa di corrente.
2. Per eliminare la polvere,passare la bocchetta di aspirazione dell'aspirapolvere intorno ai componenti visibili.
3. Per la rimozione di pellicole o sporco usare un panno leggermente umido con un detergente delicato,applicato sul solo panno.
4. Non immergere i componenti del tapis roulant in alcun tipo di liquido.
5. Dopo ogni allenamento asciugare e pulire sempre il sudore per prevenire effetti corrosivi.

Allineamento del nastro di corsa

Verificare che il nastro di corsa sia sempre centrato rispetto al telaio del tapis roulant. Il modo di correre e una superficie non piana sono due possibili cause di disallineamento del nastro.
Quando il nastro di corsa risulta disallineato rispetto all'asse del tapis roulant, è necessario agire sui due bulloni di regolazione posti sul retro del tapis roulant.
Si consiglia di lavorare sul solo bullone di destra, come indicato nell'immagine.
1. Premere "START" per avviare il nastro di corsa quindi aumentare la velocità del nastro a 5 Km/h.
2. Posizionarsi dietro al tapis roulant per stabilire in quale direzione il nastro tende a spostarsi.
3. Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario (svito)
4. Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso orario (avvito)
5. Osservare il percorso del nastro per circa due minuti. Se necessario, ripetere le operazioni ai punti 3, 4 e 5.

AVVITO
Giro in senso orario se il nastro tende a destra

SVITO
Giro in senso antiorario se il nastro tende a sinistra

Regolazione della tensione del nastro

Regolare la tensione del nastro di corsa qualora inizi a slittare sui rulli. Ciò è importante per allungare la vita dei componenti del tapis roulant.

Sollevando il bordo del nastro dalla pedana di corsa, questo si dovrebbe sollevare di circa 4-7 cm (l'allungamento è maggiore per nastri più lunghi).

Nel caso il nastro sia troppo molle.

1. Premere "START" per avviare il nastro, quindi aumentare la velocità a 5 Km/h.
2. Ruotare entrambe le viti di regolazione della stessa quantità (all'incirca un quarto di giro in senso orario).

Nota: attenzione a non tensionare troppo il nastro.

Pulizia e ispezione del nastro di corsa

Spegnere il tapis roulant e scollegare la spina dalla presa di corrente. Sollevare su un lato il nastro di corsa e con un panno inumidito pulire la parte inferiore del nastro di corsa. Far girare il nastro manualmente per pulire l'intera superficie interna. Riportare il tapis roulant nella posizione verticale. Se i bordi del nastro appaiono logori, controllare l'allineamento del nastro. Nel caso il nastro di corsa sia usurato, contattare il proprio rivenditore o un centro di assistenza autorizzato.
Dopo aver pulito il nastro, procedere alla lubrificazione come indicato di seguito.

Ispezione di fissaggi e cavi

Verificare il corretto serraggio di tutti i fissaggi e che tutti i cavi siano saldamente in posizione. Per evitare di danneggiare i fissaggi, non serrarli eccessivamente.
Naturalmente i dadi che fissano le rotelle devono essere leggermente laschi per permetterne il movimento.

Movimentazione del tapis roulant

Il tapis roulant è equipaggiato di pratiche ruote per essere spostato con facilità. Prima di spostarlo,assicurarsi che l'interruttore principale sia in stato "OFF" e che il cavo di alimentazione sia scollegato. Sollevare quindi la pedana di corsa dalla parte posteriore in posizione verticale. Facendo leva con i manubri è quindi possibile inclinare leggermente il tapis e farlo muovere agevolmente scorrendo sulle rotelle.

Riporre il tapis roulant

Riponete il vostro tapis roulant in un luogo pulito e asciutto. Accertatevi che l'interruttore generale sia spento e che l'attrezzo sia scollegato dalla rete elettrica.

MANUTENZIONE DEL VOSTRO TREADMILL

Per garantire una lunga durata e la massima efficienza del vostro tapis è necessario eseguire con costanza la manutenzione ordinaria. Oltre a quanto indicato nel manuale, si consiglia di seguire le seguenti operazioni. La mancata osservanza di queste istruzioni invaliderà la garanzia del tapis.

Prima di procedere, accertarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla rete elettrica. Ripiegare l'attrezzo in posizione verticale.

Ogni settimana:

Togliere con un panno umido i depositi di polvere, sporco o eventuali tracce di sudore dal tapis. Non usare detersivi sotto il nastro di scorrimento. Non gettare acqua o lasciare filtrare umidità tra il bordo del pannello del display e la console.

Ogni 20 ore di utilizzo o almeno ogni due settimane:

Il grado di lubrificazione del piano corsa, al tatto deve risultare unto. Se il piano fosse asciutto procedere alla lubrificazione secondo le indicazioni del libretto di istruzioni:

Ogni mese:

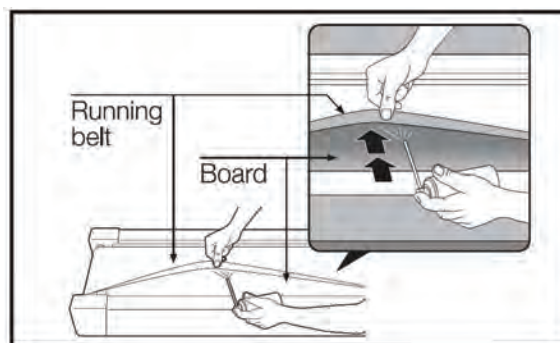
Spegnere il treadmill e aspettare 60 secondi, svitare le viti laterali e sollevare il carter motore. Attendere fin quando tutti i led rossi siano completamente spenti.

Pulire il motore e l'area sottostante. Non compiere un'adeguata pulizia può compromettere il funzionamento della macchina.

Pulire o aspirare lo sporco che si è accumulato con l'uso. Ispezionare la cinghia per controllare che non vi sia un'usura eccessiva.

Controllare periodicamente anche i componenti della struttura portante per verificare che le viti di montaggio non siano allentate, e se necessario stringerle. Le parti di consumo (nastro, cinghia, lubrificante) sono disponibili presso i rivenditori Atala.

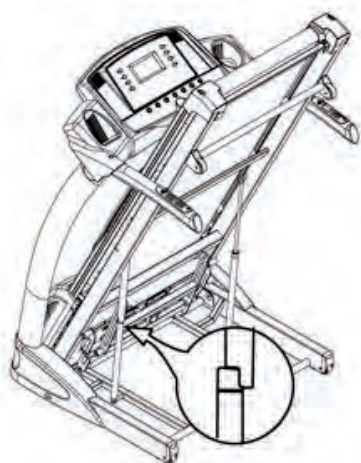
LUBRIFICAZIONE

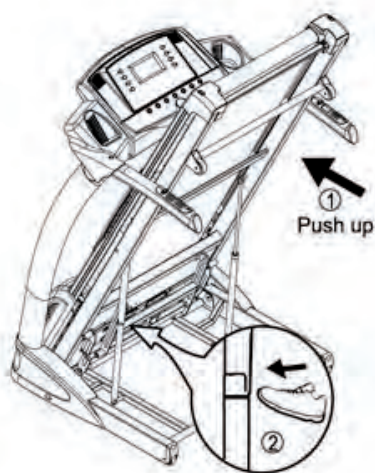
- Sollevare il bordo sinistro del nastro.
- Lubrificare con tre spruzzi abbondanti, mediante la bomboletta di olio spray (impiegare il lubrificante a base siliconica BYTE Silic One). Applicate il silicone nella parte inferiore del nastro del tapis (vedi disegno). Non applicatelo sulla superficie di corsa. Dopo la lubrificazione, rimuovete eventuale silicone in eccesso che si dovesse depositare lateralmente al nastro o sul telaio.
- Ripetere l'operazione sulla parte destra del nastro.
- Assicurarsi di applicarlo sull'intera superficie del nastro.
- Avviare la macchina e camminare per alcuni minuti a bassa velocità.

Nota : Anche se il tappeto viene lubrificato dal costruttore, è bene lubrificare il tappeto quando si usa per la prima volta, nel caso in cui si sia seccato tra il momento della fabbricazione e il momento dell'acquisto.

Avvertenza: Scollegare il cavo di alimentazione prima di rimuovere la copertura del motore.

Nota : Quando si esegue la lubrificazione del tappeto, assicurarsi che il tapis roulant sia posizionato su una superficie facilmente lavabile. Dopo avere lubrificato il tappeto del tapis roulant, pulire il silicone in eccesso dal tappeto e dal telaio.

Una lubrificazione regolare può prevenire una eccessiva sollecitazione del motore e della scheda controllo motore che può portare in breve alla rottura.

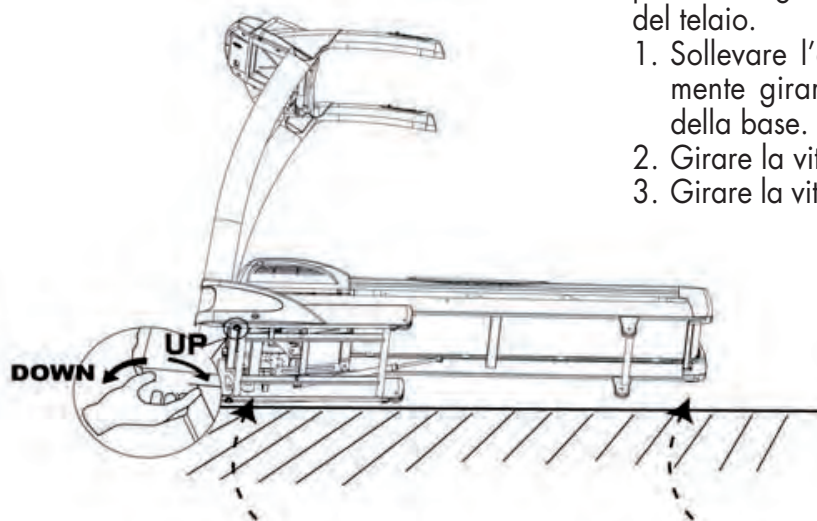
Piegare/aprire (funzione apertura semplice)

Ripiegare:

Dopo la sessione di esercizio, è possibile ripiegare il tapis roulant affiche occupi meno spazio in posizione verticale.
Sollevare la parte posteriore della pedana (vicino ai rulli) con una mano finchè non sentirete un chiaro click, il quale indica che il sistema di chiusura si è agganciato. A questo punto la pedana è bloccata e non può più scendere nella posizione originale.

Apertura

E' possibile aprire il tapis roulant dopo averlo piegato.
Posizionare il tappeto chiuso in un'area spaziosa. Fare una pressione sulla parte posteriore della pedana e far scattare la molla per riaprire la macchina. Può essere presente un sistema a leva (leva in basso a sinistra) o un sistema a pistone entrambi azionabili a piede. Spostarsi quindi indietro e lasciare andare il tappeto, esso si aprirà automaticamente. Nella scelta del luogo dove posizionare il tappeto, considerare lo spazio necessario all'apertura del tappeto e di lasciare libero ulteriore spazio alle vostre spalle e ai lati per evitare pericoli in caso di cadute.

Regolazione orizzontale

Per livellare l'attrezzo su un pavimento stabile, è possibile regolare le 2 viti sotto la parte anteriore del telaio.

1. Sollevare l'attrezzo da un lato e successivamente girare la vite sotto la parte anteriore della base.
2. Girare la vite in senso orario per svitarla
3. Girare la vita in senso anti-orario per avvitarla.

Trasporto

Dopo aver richiuso il tappeto, inclinare con delicatezza il tappeto sulla sua parte posteriore munita di rotelle, facendo leva sulla parte posteriore della pedana quindi fare rotolare il tappeto dove si desidera.

Rilevamento guasti con codici di errore

Questo tappeto è stato programmato in modo tale che in caso di mancanza di energia elettrica, la macchina si spegne automaticamente per prevenire infortuni all'utilizzatore e per prevenire danni alla macchina (al motore).
Quando il tappeto si comporta in modo strano, resettare il tappeto spegnendolo utilizzando il tasto di spegnimento,
aspettare un minuto quindi riaccenderlo utilizzando il tasto di accensione.
Se, dopo avere resettato il tappeto, ancora non funziona correttamente, fare l'analisi di auto-controllo (vedi capitolo
Auto-controllo) per capire il tipo di problema.
Poiché alcune impostazioni restano memorizzate nella memoria del tappeto, in caso di malfunzionamento, prima di ricorrere all'assistenza tecnica, staccare la spina, aspettare 48 ore e riattaccarla per verificare se il problema persiste.
Prima di intraprendere qualsiasi tipo di manutenzione sul tappeto, assicurarsi che l'elettricità sia staccata e la spina
rimossa dalla presa elettrica.
Non usare prolunghe che potrebbero provocare un decremento di potenza e guasti.

Codice Errore	Guida alla soluzione dei problemi
E0	**La chiave di sicurezza non è in posizione** Quando viene visualizzato E0, Inserire la chiave di sicurezza in posizione.
E1	**Mancata ricezione del segnale di velocità dal sensore o dalla scheda motore** Sollevare il carter motore seguendo le precauzioni indicate in precedenza nella sezione Manutenzione. 1. Controllare le condizioni dei cavi e assicurarsi che tutti i collegamenti tra sensore velocità del motore, scheda motore e console. 2. Controllare che il sensore di velocità e il magnete siano correttamente allineati (distanza 2-3 mm) e che non si siano attaccate al magnete parti metalliche (es. viti). Il magnete (calamita) si trova sul rullo frontale, vicino alla cinghia del motore. 3. Se il nastro di corsa si muove e poi compare il codice E1 dopo 10 secondi, verificare ed eventualmente sostituire il sensore di velocità 4. Se il nastro di corsa non si muove, verificare la scheda controllo motore e il motore
E3	**Errore nella procedura di autocontrollo** 1. Se il nastro di corsa non si muove, verificare la scheda controllo motore e il motore 2. Assicurarsi che tutte i fili tra la scheda controllo motore e la console siano collegati. 3. Controllare che il sensore di velocità e il magnete siano correttamente allineati (distanza 2-3 mm) e che non si siano attaccate al magnete parti metalliche (es. viti). Il magnete si trova sul rullo frontale, vicino alla cinghia del motore. 3. Se il nastro di corsa si muove e poi compare il codice E1 dopo 10 secondi, verificare ed eventualmente sostituire il sensore di velocità 4. Se il nastro di corsa non si muove, verificare la scheda controllo motore e il motore Mancanza di energia / il tappeto non si accende 1. Verificare che non sia entrato in funzione il salvavita accendendo e spegnendo l'interruttore del tappeto. 2. Controllare i fusibili (si trovano sulla scheda controllo motore sotto il coperchio del motore) 3. Controllare la presa elettrica (Inserire qualche altra spina nella presa per assicurarsi che funzioni correttamente) 4. Controllare il cavo elettrico (potreste avere bisogno di farlo verificare da un elettricista)

Risoluzione problemi generici

La consolle è in errore o non si accende:
verificare che il tapis sia connesso alla corrente, spegnere e accendere l'interruttore generale e assicurarsi che la chiave di sicurezza sia ben posizionata, Se il problema persiste contattare il proprio rivenditore.
Il nastro non resta al centro del tapis quando è in funzione:
controllare per prima cosa che il tapis sia posizionato su una superficie piana e livellato (piedini anteriori), quindi fare riferimento alle istruzioni del presente manuale su come tendere e centrare il nastro.
In caso di surriscaldamento, rumore o se il motore sembra sotto sforzo:
provvedere a una lubrificazione e una pulizia ulteriore seguendo le istruzioni presenti nel libretto
Il tappeto del tapis roulant scivola durante l'uso
dopo un periodo d'uso, il tappeto potrebbe aver bisogno di essere teso nuovamente. Far riferimento alla istruzioni per la manutenzione del nastro del presente manuale.
La frequenza cardiaca è errata:
assicurarsi si avere le mani ben inumidite. Assicurasi che tutti i collegamenti sul retro della console siano ben collegati e che non vi siano cavi danneggiati.I valori riportati sul display non sono precisi.
tutti i valori riportati sul display sono indicativi e soggetti a tolleranze secondo la classe HC (uso domestico) della normativa EN957.
Con inclinazione pari a zero il tappeto resta comunque lievemente inclinato.
effettuare la procedura di auto-controllo come descritto nel manuale. Potebbe comunque rimanere un'inclinazione residua del ±1%.

GARANZIA

La ringraziamo per aver acquistato un articolo ATALA e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto. Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore. Prima di rivolgersi al Rivenditore Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso. Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento. La presente garanzia copre il prodotto da eventuali difetti di materiali o di fabbricazione per la durata di ANNI 2 (DUE) a partire dalla data originale di acquisto. Qualora nel corso di tale periodo di garanzia si riscontrassero difetti di materiali o di fabbricazione, il prodotto o i suoi componenti difettosi verranno riparati o sostituiti nei termini e alle condizioni sottoindicate, senza alcun addebito.

Condizioni

1 La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche o adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato.

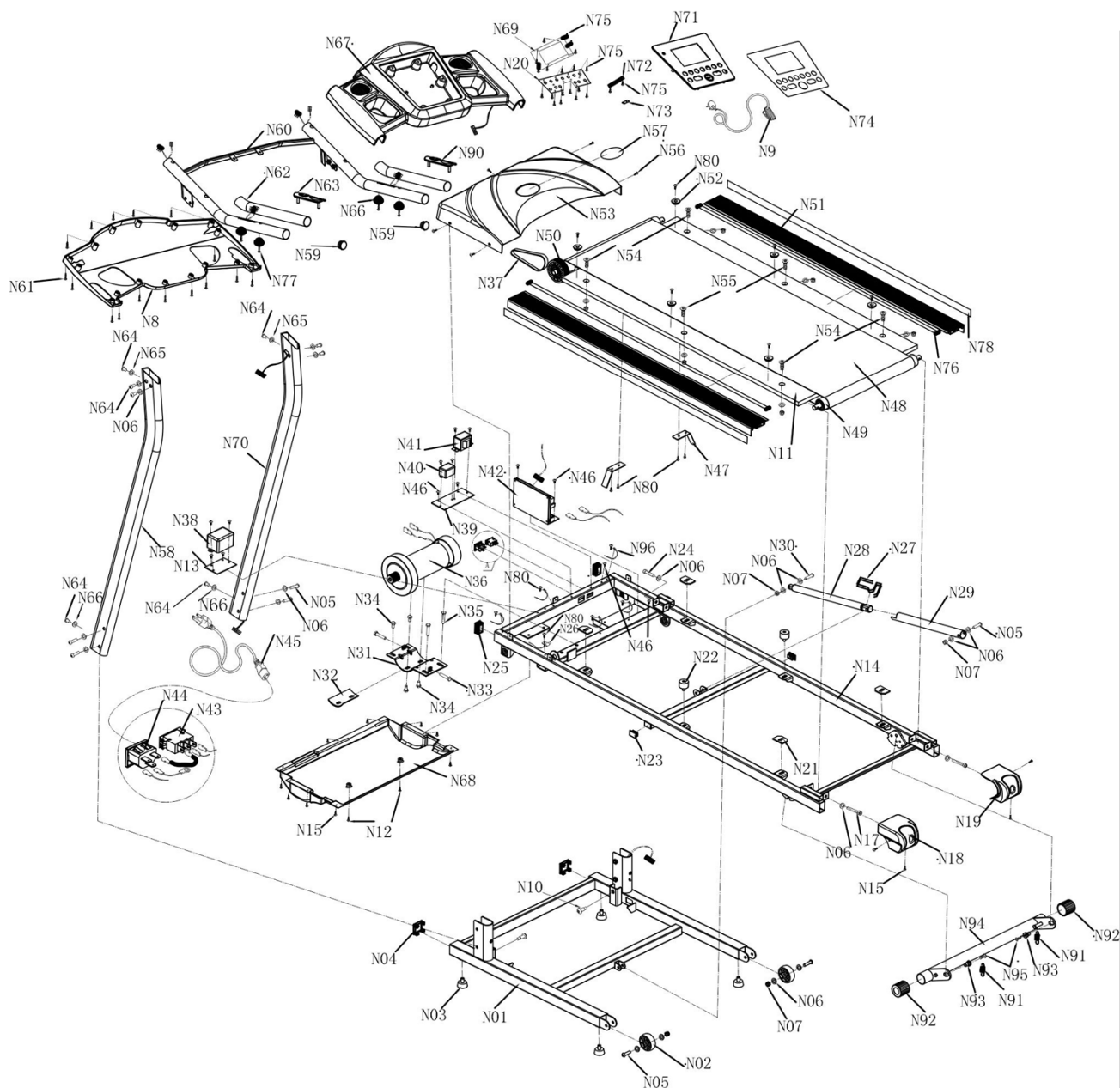
2 ***sono esclusi dalla garanzia:***

a Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.);
b Danni conseguenti a:
• Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fabbricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto;
• Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del cliente stesso;
• Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante.

3 In caso di necessità o di problemi tecnici, rivolgersi al proprio rivenditore.

Questa garanzia non pregiudica i diritti dell'acquirente stabiliti dalle vigenti leggi nazionali applicabili, né i diritti del cliente nei confronti del rivenditore derivanti dal contratto di compravendita.

La mancata osservanza delle prescrizioni sulla manutenzione periodica invalida la garanzia.

TERRIER

POSIZIONE	CODICE	DESCRIZIONE	ENGLISH DESCRIPTION
2	1498745216	FW4500 RUOTA 37	Φ60 WHEEL
3	1498741600	EF650/P PIEDINO 3	BUMPER
18	1498741601	EF650/P ANGOLARE SX 18	LEFTROLLER END CAP
19	1498741602	EF650/P ANGOLARE DX 19	RIGHT ROLLER END CAP
26			REED SWITCH
28	1498741604	EF650/P PISTONE 28	AIR SHOCK
29	1498741605	EF650/P TUBO BLOCCAGGIO 29	AIR SHOCK POSITION TUBE
36	1498741606	EF650/P MOTORE 36	DC MOTOR
40	1498745237	FW4500/EF650 RADDRIZZATORE	REACTOR
41	1498741609	EF650/P TRASFORMATORE PICCOLO	TRANSFORMER
42	1498741610	EF650 SCHEDA MOTORE 42	CONTROLLER
47	1498745202	FW4500 GUIDE NASTRO 12	BELT GUIDE
48	1498741613	EF650/P NASTRO 48	RUNNING BELT
49	1498741614	EF650/P RULLO POSTERIORE 49	REAR ROLLER
50	1498741615	EF650/P RULLO ANTERIORE 50	FRONT ROLLER
51	1498741616	EF650/P LONGHERONE 51	FOOT RAIL
53	1498741617	EF650/P COFANO MOTORE SUP. 53	MOTOR COVER
68	1498741624	EF650 COFANO MOTORE INF. 68	
58	1498741618	EF650/P MONTANTE SX 58	LEFT UPRIGHT
63	1498741620	EF650 PALMARE 63	
67	1498741622	EF650 CONSOLE 67	CONSOLE
70			CONSOLE CONTROLLER BOARD
71	1498741626	EF650/P MONTANTE DX 70/71	RIGHT UPRIGHT
72			METER PLASTIC
73			SAFETY KEY SENSOR BOARD
74			SAFETY KEY IRON SHEET
75			CONSOLE STIKER
76			ST 3X8 SCREW
80	1498741627	EF650/P CHIAVE DI SIC. 09/80	SAFETY KEY.
83	1498741628	EF650/P PEDANA 11/83	RUNNING DECK
86			MAIN CONTROL KEYBOARD
87	1498741629	EF650/P CINGHIA TRASMISS.37/87	DRIVE BELT
88	1498745203	FW4500/EF 650/P FILTRO 10A	FILTER
89			CONSOLE CONNECT WIRE
90	1498741631	EF650 P CAVO CONSOLE INF. 90	BASE CONNECT WIRE
91	1498741632	EF650 P CAVO CONSOLE SUP. 91	CONSOLE MAST WIRE
92	1498741633	EF650/P PALMARE+REG.VEL. 90/92	RIGHT HAND-HELD HEART RATE SENSOR

CONSIGLI PER INIZIARE

Per i neofiti è consigliabile iniziare prendendo confidenza con l'attrezzo, per cui è opportuno partire deambulando con le mani in presa ai montanti per facilitare l'equilibrio.
Il passo successivo sarà quello di allentare e togliere le prese ai montanti stessi in modo da rendere fluida e disinvolta la deambulazione.
Per fare questo è consigliabile eseguire la "rullata" sul piede d'appoggio, cioè prendere contatto con il tappeto del treadmill prima con il tallone (fase d'appoggio), in immediata successione con la pianta del piede (fase di sostegno) per terminare il passo sull'avampiede (fase di spinta) che comunque non deve essere esasperata in quanto tale fase è insita nel movimento della macchina.
Il corpo deve essere naturalmente sostenuto come nella deambulazione di tutti i giorni, il tronco non deve essere sbilanciato in avanti, la parete addominale deve mantenersi tonica (pancia in dentro) facilitando così la giusta postura, gli arti superiori devono assecondare il movimento degli arti inferiori (braccio in opposizione alla gamba), le spalle decontratte evitando la postura a collo di tartaruga, lo sguardo va mantenuto in avanti.
Quando tutto ciò diventa automatico e naturale, allora e solo allora, si potrà iniziare ad aumentare la velocità passando quindi dal passo alla corsa.
La differenza tra la camminata e la corsa sta nel fatto che nella corsa esiste una fase di volo (non contatto di nessuno dei due arti inferiori con il suolo) tra un appoggio e l'altro. Questo ovviamente comporterà
un equilibrio più instabile quindi più difficile da mantenere.
Non si consigliano variazioni di velocità troppo rapide come pure arresti improvvisi o uscite o entrate con l'attrezzo in movimento, si eviteranno così microtraumi o traumi articolari pericolosi e ovviamente dannosi alla salute.
Come per l'utilizzo di tutti gli attrezzi aerobici è consigliabile una certa gradualità, si partirà sempre con alcuni minuti di riscaldamento a velocità moderata; anche nella programmazione
degli allenamenti bisognerà sempre partire dal livello più consono al proprio stato di allenamento, cioè quello che non risulti eccessivamente affaticante.
Resta comunque indispensabile eseguire una visita medico sportiva prima di iniziare gli allenamenti al fine di definire con il medico le modalità relative all'intensità del lavoro (valutazione battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo e valori pressori massimi e minimi).

...ALCUNE CONSIDERAZIONI

È ormai noto come la moderna società tenda a ritenere il movimento un'inutile perdita di tempo, basti pensare ai telecomandi per tutti gli usi, i computer, internet, etc., strumenti indubbiamente fondamentali ed insostituibili ma che progressivamente tolgono alla "macchina
uomo" una caratteristica fondamentale cioè il movimento.
Tutto questo, aggiunto alla frenesia di tutti i giorni porta l'organismo umano a non funzionare correttamente.
Uno stile di vita sano (alimentazione, movimento), migliora la qualità della vita stessa aumentando l'efficienza dell'organismo e quindi prevenendo l'invecchiamento. Non a caso chi si mantiene attivo fisicamente riesce ad avere performance elevate, molto più a lungo nel tempo.

Una buona attività fisica va praticata con sistematicità almeno tre volte alla settimana al fine di ottenere un ottimo stato di forma fisica.

L'attività di cardiofitness, influenza decisamente alcuni fattori quali:

- **Rapporto tra il colesterolo "buono" e quello "cattivo".** Studi recenti hanno dimostrato come con un attività fisica regolare di tipo "aerobico" aumenti il livello del colesterolo "buono" e diminuisca quello del colesterolo "cattivo" con un indubbio vantaggio a carico dei vasi arteriosi.
- **Ipertensione arteriosa.** Un lavoro di cardiofitness di tipo aerobico, richiedendo maggiori quantità di ossigeno all'organismo fa si che aumenti il numero dei capillari aperti per portare l'ossigeno stesso ai muscoli.
L'aumento della rete muscolare periferica capillare unitamente ad una maggiore elasticità delle arterie e alla non occlusione delle stesse, comporta una diminuzione delle pressione
sistolica.
- **Peso corporeo.** Più che di peso corporeo ideale, occorre parlare di rapporto fra percentuale di massa grassa e percentuale di massa magra. Normalmente nelle donne i valori ottimali di massa

grassa sono tra il 22% ed il 25% mentre negli uomini il rapporto va dal 16% al 20%. Queste misure vengono effettuate con l'impedenziometria oppure con la plicometria.
I meccanismi che intervengono su tali fattori sono:

- **Metabolismo**
- **Alimentazione**
- **Attività fisica**

Mentre i primi due punti li lasciamo agli esperti specialisti, per quel che riguarda l'attività fisica è scientificamente provato che lavori fisici di bassa intensità (attività cicliche), di lunga durata, come appunto le attività di cardiofitness, sono le più idonee per bruciare i grassi. Infatti si bruciano tanti più grassi quanto più si ha ossigeno come carburante, quindi quando si esegue un esercizio di cardiofitness in zona di elevato consumo di ossigeno (lavoro a regime aerobico).

TABELLA INDICATIVA PER L'ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

Battiti cardiaci per minuto

85%	170												
75%	150	165											
60%	120	146	161										
		117	142	157									
			114	138	153								
				111	134	149							
					108	130	145						
						105	126	140					
							102	122	135				
								99	118	130			
									96	114	125		
										93	110	120	
											90	106	115
												87	102
													84
Età	**20**	**25**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**

Tra 75% e 85% = livello di allenamento aerobico intenso
Tra 60% e 75% = livello di allenamento con impiego prevalente di grassi come fonte energetica
Tra 45% e 60% = attività sportive di scarso interesse

QUESTE CONSIDERAZIONI SONO DA CONSIDERARSI DI CARATTERE GENERALE, SI INVITA PERTANTO A CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE UNA QUALSIASI ATTIVITÀ FISICA.

TABELLA DI ALLENAMENTO

STATO DI FORMA	DURATA LAVORO CARDIOFITNESS	SERIE DI LAVORO	RITMO DI LAVORO	MODALITÀ
Principiante 2 allenamenti sett. 2 settimane	6' (30' totali)	5	blando	3' recupero attivo dopo ogni serie di esercizio cardiofitness, con esercizi a corpo libero rivolti ai grandi gruppi muscolari cioè arti inferiori e addominali. Defaticamento finale praticando 5'-10' di stretching
Basso 3 allenamenti sett. 2 settimane	8' (40' totali)	5	blando	Come sopra
Medio basso 3 allenamenti sett. 3 settimane	10' (40' totali)	4	medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Medio 3 allenamenti sett. 3 settimane	12' (48' totali)	4	Alternato 3' medio +1' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Buono 3 allenamenti sett. 3 settimane	15' (45' totali)	3	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Molto buono 3-4 allenamenti sett. 4 settimane	20' (40' totali)	2	Alternato 2,30' medio +1,30' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Ottimo 3-4 allenamenti sett. 4 settimane	25' (50' totali)	2	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte

A PROPOSITO DI CALORIE....

Il calcolo delle calorie consumate dal corpo umano non è così semplice ed immediato. Ci sono dei valori medi per tipologia d'esercizio che vengono dati da libri e riviste di fitness, ma sono indicazioni che comunque non rispettano la soggettività dell'allenamento. Lo stesso identico lavoro fatto da due persone differenti genera un consumo calorico diverso tra i due soggetti.Veniamo perciò a come interpretare il dato fornito dall'attrezzo: il valore numerico espresso deve essere preso non come valore assoluto ma relativo. Cioè è un dato che al termine di ogni allenamento deve essere riportato su una apposita tabella personale e confrontato sistematicamente con i valori precedenti. Se l'allenamento è produttivo, a parità di tempo dedicato al lavoro e a parità di sforzo, si noterà un incremento delle calorie consumate. Ciò risulta dal fatto che nel tempo l'organismo sarà capace di compiere maggior lavoro a parità di sforzo fisico. Un buon allenamento dovrà essere effettuato appunto tenendo di riferimento parametri quali: battito cardiaco, calorie macchina, tempo, eventuali note sulle sforzo percepito.

E' indubbio però che il parametro principe sia il battito cardiaco, in effetti è l'elemento più importante per monitorare il reale sforzo fisico essendo direttamente implicato nei processi fisiologici.

Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazionedelle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifuti" Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientale compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.
Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it